تلفنهای ضروری

شرکت آب منطقه ای استان	۳۳۳۵۴۱۱۵
شرکت آب و فاضلاب استان	۳۳۵۰۵۸۶
شرکت آب وفاضلاب روستا یی	۳۳۳۸۰۰۲-۳
آتش نشانی	۱۲۵
پلیس	۱۱۰
دفتر نظارت همگانی	۱۹۷
ستاد خبری	۱۱۳
اورژانس	۱۱۵
اطلاعا ت قطارهای مسافری	۱۳۹
خرابی تلفن	۱۱۷
اطلاعات تلفن	۱۱۸
اتفاقات برق	۱۲۱
اتفاقات آب غرب	۵۵۶۱۰۰۱-۲
سا زما ن آموزش و پرورش	۳۳۳۹۰۰۱-۵
آموزش و پرورش ناحیه ۲	۲۲۴۷۷۴۷-۸
آموزش وپرورش ناحیه(۱)	۲۲۲۳۵۳۷
شرکت برق منطقه ای	۳۳۳۱۷۰۰-۵
شرکت مخابرات هرمزگان	۶۶۶۹۵۴۴
اداره کل تامین اجتماعی استان	۲۲۴۲۴۹۵
سازمان انتقا ل خون	۲۲۲۸۰۳۲
اداره کل نوسازی مدارس	۳۳۳۴۳۸۱-۲
اداره کل فنی وحرفه ای استان	۶۶۶۸۹۸۱-۴
صدا وسیما ی خلیج فارس	۳۳۳۰۰۲۰-۲۳
اطلاعات پرواز	۶۶۶۵۸۲۸
شرکت توزیع نیروی برق	۵۵۶۴۱۷۰-۳
سازمان جهاد کشاورزی	۶۶۶۲۵۴۱-۶
اداره کل استاندارد	۳۳۳۸۰۵۳
شهرداری بندرعباس	۲۲۲۳۰۲۱-۳
مرکزمخابرات امام خمینی	۵۵۶۲۲۲۳
اداره کل راه وترابری استان	۳۳۳۲۵۹۱-۳
دانشگاه هرمزگان	۳۳۳۴۰۱۲۴
شورای اسلامی شهر بندرعباس	۲۲۴۶۳۹۰
سازمان مسکن وشهرسازی	۳۳۳۱۹۵۵
تا کسیرانی بندرعبا س	۶۶۷۲۰۵۱
خدمات بار فرودگاه بندرعباس	۶۶۶۵۸۰۵
بیمارستان خلیج فارس	۶۶۷۰۲۸۵-۹
بیمارستان شهید محمدی	۳۳۴۷۰۰۱-۸
بیمارستان امام رضا	۳۳۳۶۰۰۳-۵
بیمارستان شریعتی	۳۳۳۲۴۲۴
تاکسی تلفنی هرمزگان	۲۲۲۰۱۱۰
تاکسی تلفنی توران سفر	۳۳۴۵۰۵۰
تاکسی تلفنی بندر تاز	۳۳۳۵۳۲۲
تاکسی تلفنی امید	۳۳۴۸۰۴۰
تاکسی تلفنی عدالت	۳۳۴۸۸۱۰
تاکسی تلفنی همراه	۵۵۶۴۸۴۲
تاکسی تلفنی نادر گشت بندر	۳۳۴۳۱۹۷
تاکسی تلفنی آریا	۷۶۶۰۴۴۰
تاکسی تلفنی زیتون سبز	۶۶۶۹۷۳۲
تاکسی تلفنی امین	۲۲۳۱۱۸۷-۲۲۴۹۴۸۸
دفترهواپیمایی آریاتور	۲۲۳۲۶۳۸- ۲۲۲۳۴۳۰
تاکسی تلفنی احسان	۲۲۲۰۸۴۹ - ۲۲۲۵۷۵۷
تلفنخانه اداره حمل و نقل	۳۳۴۹۱۰۰-۳
دفتر ایمنی و ترافیک	۳۳۴۹۱۰۴
دفتر اداره مسافر	۳۳۴۹۱۰۶
اداره حمل و نقل کالا	۳۳۴۹۱۰۸
دفترمدیرپایانه بار	۳۳۴۱۶۹۷
تاکسی بیسیم	۱۳۳

مدیریت زمان همواره مورد توجه افرادی است که مشغله زیاد آنان توفیق آن را از آنان دریغ می دارد . امروزه برای استفاده بهینه از عمر خود در پیشبرد کارها به طور دلخواه چاره ای جز به کار بردن فنون مدیریت و مدیریت زمان نیست .

با مطالعه ی مدیریت زمان در جنبه های مختلف زندگی در می یابید که چه میزان از وقت شما هر روزه هدر می رود و سپس با استفاده از راههای صرفه جویی در زمان ، حجم زیادی از اوقات خود را به ساعت مفید و کاری تبدیل می کنید در این مقاله سعی می کنیم نحوه ی موثر اداره کردن وقت با استفاده از فنون مختلف مدیریت زمان را به صورت ساده اما مفید و کارا مطرح کنیم .

امید است فنون مطرح شده در این مقاله راهنمایی برای مدیریت زمان و وقت با ارزش شما باشد . همین امروز شروع کنید.

امروز تنها زمانی است که می توان در آن کاری انجام داد و یا نداد ، دیروز گذشته و فردا هیچ تضمینی وجود ندارد (ارائه دهنده تکنیک های زمان) شما آنقدر پر مشغله نیستید که نتوانید امروز را اولین روز زندگی جدید خود بر مبنای مدیریت زمان قرار دهید . درواقع برای اداره ی بهتر زمان، مراقبت بیشتر کار و زندگی ، هیچ زمانی بهتر از حالا یافت نمی شود.پس قلم و کاغذتان را بردارید و شروع کنید. اگر شما نیز مثل اکثر ما باشید ، احتمالاً فهرست کارهایی را که می خواهید انجام دهید و یا هرگز زمانی برای انجام آنها ندارید و برای انجام آنها واقعاً به دنبال زمان می گردید ، می توانید آنها را به تفکیک زندگی کاری و زندگی شخصی و خانوادگی فهرست کنید . روز اول را شاد از خواب برخیزید نه غمگین به جرات می توان گفت ، نحوه بیدار شدن در صبح بر روی تمام کارهای روزتان اثر می گذارد بنابراین به جای انتخاب یک تصویر ناخوشایند با یک تصویر امیدوار کننده و خوشایند از خواب بیدار شوید .

شما آنقدر پر مشغله نیستید که نتوانید امروز را اولین روز زندگی جدید خود بر مبنای مدیریت زمان قرار دهید . در واقع برای اداره ی بهتر زمان، مراقبت بیشتر کار و زندگی ، هیچ زمانی بهتر از حالا یافت نمی شود

یک روش برای آغاز یک روز پر از موفقیت آن است که به جای فکر کردن در مورد نگرانی ها و تشویش ها به سه موضوع جذاب و خوشحال کننده که در طول روز برای شما پیش می آید ، بیندیشید .

به موقع و حتی پیش از موقع سرکار حاضر شوید: اگر شما سعی کنید پیش از اولین زنگ تلفن و قبل از مراجعه ارباب رجوع سرکار حاضر شوید نگرانی و اضطراب کمتری خواهید داشت و عجله نخواهید کرد .

هنگامی که زودتر از معمول در محل کار حاضر می شوید این کارها را انجام دهید :

- درمورد اجرای مهمترین کارها و تکالیف تان تصمیم بگیرید . سپس تمام وسایل مرتبط با این کارها را در نزدیک ترین محل ممکن و در معرض دید خود قرار دهید .
- با تهیه ی تمام اطلاعاتی که در هنگام مکالمه تلفنی به آنها نیاز دارید ، برای مکالمه های مهم آماده شوید .
- از برقراری یک مکالمه تلفنی غیر ضروری در اول صبح بپرهیزید .
- ازوسوسه ی خواندن نامه های الکترونیکی و پاسخ به آنها دوری کنید .

برای کارهای خود یک چارچوب زمانی در نظر بگیرید.

اکثر ما آنقدر برنامه زمان بندی خود را فشرده می کنیم که به جای نظم دهی به کارها و ایجاد آرامش در پایان روز فقط ناامیدی و احساس شکست را با خود همراه خواهیم داشت .

توجه به موارد ذیل به شما کمک خواهد کرد تا از این احساس رهایی یابید :

- سعی کنید زمانی را که برای عمل به تکالیف و تعهداتتان نیاز دارید از قبل تخمین بزنید .
- با دقت کافی به هریک از کارهای خود زمان لازم را تخصیص دهید .

برای به انجام رساندن بایدها و لازم ها (کارهایی که باید و کارهایی که لازم است انجام دهید)

هفته خود را زمان بندی کنید :

زمان بندی موتوری است که برنامه ما در شما را به کار می اندازد . با این وصف برنامه ای که با زمان بندی همراه نشود شما را به هیچ مقصدی نمی رساند پس زمان بندی بر روی کاغذ و یا رایانه ، شما را از این بن بست می رهاند . لذا بهتر است به نکات ذیل توجه نمایید ؛

- به طور خلاصه آنچه را که باید انجام دهید ، ببینید و برآن کاملاً تمرکز کنید .
- اتلاف وقت ناشی از نگرانی از انجام نشدن تمام کارها را کاهش دهید . با انجام زمان بندی برای یک هفته و بی نیاز شدن برای بازنویسی هر روزه ی آن در زمان صرفه جویی کنید .

شما می توانید با زمان بندی فعالیت های باید و لازم در طول هفته ، روش هایی برای انجام این فعالیت ها شناسایی کنید که برای شما بیشترین کارایی را دارد . لذا در یک جمله می توان گفت ؛ وقتتان را برای کارهای زاید صرف نکنید و به کارهایی بپردازید که بهره وری شما را بالا می برد .

چند روش کلیدی در مدیریت زمان فردی :

- از همین حالا مشغول به کار شوید و منتظر وقت مناسب برای شروع یک کار نباشید . هنگامی که انتظار زمان درست را می کشید فقط زمان کمی در اختیارتان باقی می ماند و در نتیجه باید با اضطراب و دلواپسی کار را بسیار پایین تر از توانایی حقیقی خود تحویل دهید .
- برای خود یک منبع اطلاعاتی قابل اعتماد تعیین کنید تا هرگاه نمی دانستید که چگونه کار را شروع کنید از آن کمک بگیرید .
- همواره به طور منظم کاری را انجام دهید که شما را به سمت یک مقصد بلند مدت هدایت کند .
- کارهای روزمره ای که مدام انجام می دهید به شکل عادت درآورید . این عادت باعث سرعت در انجام آن می شود .
- کارهایی را که می توانید به سرعت انجام دهید و انجام کارهایی را که نیاز به آرامش دارد رامشخص کنید .
- برنامه ریزی بلند مدت خود را به صورت ماهیانه و فصلی بازبینی نمایید .
- پیشرفت خود را در فواصل میان کارها بررسی اجمالی کنید تا دریابید در چه مقطعی قرار دارید .
- در صورت لزوم برنامه هایتان را اصلاح کنید .
- انعطاف پذیر باشید .
- برای بررسی و اصلاح برنامه ها هم از روش های پی گیری کارها و هم از بازخورد کارها استفاده کنید .

نادر قادری

مدیریت موثر وقت

طالع بینی

◆ **فروردین ماه:** کسی سعی می کند خود را به تو نزدیک کند اما تو مانع این کار می شوی ، از وقوع اتفاقات غیرمنتظره بپرهیز و مراقب باش، شاید این اتفاقات در مسیر خواسته های واقعی تو نباشد.

◆ **اردیبهشت ماه:** نسبت به آنچه که در اطراف تو می گذرد باید هوشیار باشی، یک مشکل کوتاه و گذرایی پیش می آید که از میان خواهد رفت.

◆ **خردادماه:** پیشنهادات متعددی از دور و نزدیک مطرح می شود که باید در مورد هر کدام درست اندیشید و تصمیم گرفت .از نظر عاطفی با فرد تازه ای برخورد می کنی که تو را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد.

◆ **تیر ماه:** یک پاداش مالی قابل توجه دریافت می کنی که با رسیدن به این پاداش وضعیت مالی تو بهبود یافته و می توانی در پرتو آن برای آینده برنامه ریزی تازه ای داشته باشی.

◆ **مرداد ماه:** ابراز خستگی و فرسودگی می کنی در حالیکه دیگران از تو توقع شادی و نشاط دارند بهتر است. به جای اندیشیدن به مسایلی که روحیه تو را تخریب می کند به آینده ای روشن و درخشان بیاندیشی.

◆ **شهریور ماه:** یکدندگی تو مساله ساز خواهد بود. دیکتاتوری و استبداد در نهایت محکوم به شکست است تو امکاناتات خوبی داری و با پرهیز و تمرکز فکری خود را فراهم سازی.

◆ **مهر ماه:** نگران و پریشان به نظر می رسی برای همین قادر نیستی بر کارهای خود تمرکز داشته باشی . بهتر است از بعضی مسایل حاشیه ای و زائد پرهیز کرده و تمرکز فکری خود رافراهم سازی.

◆ **آبان ماه:** از بی بابکی و بی پروایی فاصله بگیر ، دوران این کارها برای تو گذشته است و دیگران می خواهند بر روی تو حساب باز کنند. بنابراین باید قدرت خود را نشان دهی.

◆ **آذر ماه:** باید با جدیت پیگیر حقوق خود باشی. اگر اصرار و پافشاری تو نباشد در بسیاری از مواقع این حقوق پایمال خواهد شد. تصور زندگی در یک فضای رویایی تصوری غلط است. باید واقع بین بود.

◆ **دی ماه:** رفتار یکی از عزیزان تو را آزرده خاطر می سازد. شاید برداشت تو از او منطبق با واقعیت نبوده باشد، به هر حال باید مراقب بود تا فریب ظواهر بعضی ها را نخورد.

◆ **بهمن ماه:** بگو با چه کسی رفت و آمد می کنی تا بگویم چگونه فردی هستی. این حرفی تجربه شده است، پس در انتخاب دوستان خود باید دقت داشت و بیهوده خود را در وضعیت اتهام قرار نداد.

◆ **اسفند ماه:** زندگی عاطفی و خانوادگی تو در شرایط مساعدی قرار دارد، چون همسرت با تمام وجود در کنار تو ایستاده و از تو حمایت می کند، جز این مگر چیز دیگری هم می خواستی؟

آوای دریا ---------- ۲۲۴۳۷۳۴-۲۲۴۶۳۸۴

کمبود اتوبوس های درون شهری

با شروع مدارس دانش آموزان، علاوه بر اینکه اتوبوس ها سر وقت حاضر نیستند، تعداد آنان نیز کم است و دانش آموزان با مشکل رفت و آمد مواجه هستند با این هزینه گران دانش آموزان هر روز مسیر طولانی خانه تا مدرسه را باید دربست بروند. **والدین یك دانش آموز**

عدالت رعایت شود

باخبر شدیم سازمان کار و فنی و حرفه ای استان قرار بود پرسنل شرکتی ادارات را استخدام کند. اما حالا می بینیم هیچ خبری از استخدام پرسنل شرکت آب و فاضلاب نیست. مسئولین مربوطه پاسخگوی باشند که چرا بی عدالتی در حق بعضی از کارگران و کارمندان صورت می گیرد. **شهروندی از میناب**

حق التدریس ها کی استخدام می شوند؟

بعد از چند سال خدمت در عرصه تعلیم و تربیت ، معلمان حق التدریسی باید بلا تکلیف باشند.

چرا این قشر زحمتکش و دلسوز جامعه نباید هم سطح دیگران زندگی کنند؟ ما هم نیازمند درآمد بهتر برای خانواده خود هستیم. **یك معلم**

جوابیه

جوابیه ذیل که در شماره ۳۳۱ مورخ ۸۵/۶/۱ با عنوان (اتفاقات برق جاسک و عدم پاسخگویی) چاپ شده بود ،

بنا به گزارش مدیریت برق آن شهرستان و به منظور تسهیل در ارتباط مشترکین محترم با اتفاقات برق آن مدیریت، اتفاقات برق جاسک دارای یک شماره تلفن ۱۲۱ و یک تلفن شهری به شماره ۵۲۲۲۳۵۲ بوده که بطور ۲۴ ساعته آماده پاسخگویی و رفع مشکل مردم و مشترکین عزیز می باشد . و در صورت هرگونه مشکل و یا ابهامی، مردم خوب جاسک می تواند با شماره تلفن ۵۵۶۴۱۶۹ روابط عمومی این شرکت تماس حاصل فرمایند.

در شماره ۳۴۳ مورخ ۸۵/۷/۱ در خصوص ولتاژ و فروش آزاد برق در شهرستان جاسک چاپ شده بود اقدامات لازم معمول نمایند.

بنا به گزارش مدیریت برق جاسک بدلیل وجود ابهام در نوع بیان خواسته شهروند عزیز و اینکه درخواست خود را بصورت کلی مطرح نموده اند لذا از آن شهروند گرامی تقاضا داریم به مدیریت برق جاسک مراجعه یا با شماره تلفن ۵۵۶۴۱۶۹ روابط عمومی این شرکت تماس حاصل فرمایند تا موضوع مورد بررسی و پیگیری واقع شود.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان

فراخوان مسابقه

موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران

به مناسبت ۲۲ مهر روز ملی استاندارد

موضوع : چرا استاندارد ؟

موسسه استاندارد همزمان با سالروز ملی و جهانی استاندارد و هفته کیفیت (۱۶ تا ۲۲ مهر) به منظور توسعه و ترویج فرهنگ استاندارد در نظر دارد مسابقه ای با عنوان «چرا استاندارد ؟ » در قالب کاریکاتور ، شعر ، نقاشی ، داستان و ... برای سطوح مختلف سنی برگزار کند . از کلیه علاقه مندان دعوت می گردد، با ارسال آثار خود ، ما را در شناساندن فرهنگ استاندارد یاری رسانند .کمیته داوران به بهترین آثار برگزیده جوایزی اهدا می کنند .

ارسال آثار :

علاقمندان می توانند آثار خود را از تاریخ اعلام فراخوان تا تاریخ ۱۳۸۵/۷/۳۰ همراه با مشخصات کامل مندرج در پشت یا روی اثر (نام و نام خانوادگی -سال و محل تولد - شماره شناسنامه -تحصیلات - شغل - نشانی کامل و شماره تلفن)به یکی از نشانی های زیر ارسال نمایند .

کرج- میدان استاندارد - موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران - اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل.

تهران - خیابان ولی عصر (عج) -میدان ونك - ساختمان ستادی موسسه - طبقه هفتم - دفتر روابط عمومی و امور بین الملل .

بندر عباس - بلوار امام حسین(ع) اداره کل استاندارد و تحقیقات صنعتی استان هرمزگان

روابط عمومی اداره کل استاندارد و تحقیقات صنعتی استان هرمزگان

کانون فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

بلوار امام خمینی (ره) ، بین بلوکی و یادبود ، پاساژ نصر - تلفن : ۲۲۴۰۱۳۰ - ۲۲۳۰۴۶۴

جناب آقای علی لشکری

انتصاب شایسته حضرتعالی را به سمت معاونت فرمانداری شهرستان میناب صمیمانه تبریک عرض نموده، امید است در سایه تجارب ارزنده خود در این مسئولیت خطیر موفق و پیروز باشید

محمد قادری - عبدالطاب قنبری - مهدی

آگهی حصر وراثت

آقای علی یوسفی دارای شماره ۲۰ به شرح دادخواست به کلاسه ۶۱۲/۱/۸۵/ح از این دادگاه درخواست گواهی حصروراثت نموده است وچنین توضیح داده که شادروان رقیه شیری بشناسنامه ۱۴۲در تاریخ ۱۳۸۱/۱۱/۵اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱- حمید رضا فرصتی فرزند جمشید شماره شناسنامه ۴۸ صادره از بندرعباس فرزند متوفی ۲ -کبری فرصتی فرزند جمشید شماره شناسنامه ۱۴۴۷صادره از بندرعباس فرزند متوفی ۳- علی یوسفی فرزند محمد حسن شماره شناسنامه ۲۰ صادره از قشم فرزند متوفی ۴- عبدالرضا فرصتی فرزند جمشید شماره شناسنامه ۲۵۳۷۳صادره از بندرعباس فرزند متوفی ۵- محمد رضا فرصتی فرزند جمشید شماره شناسنامه ۵۵ صادره از بندرعباس فرزند متوفی ۶-جمشید فرصتی فرزند چراغعلی شماره شناسنامه ۸موالید صادره از دهلران همسرمتوفی ۷-صغرا فرصتی فرزند جمشید شماره شناسنامه ۱۰۶۳۴ صادره از بندرعباس فرزند متوفی ۸- غلامرضا فرصتی فرزند جمشید شماره شناسنامه ۶۸ صادره از بندرعباس فرزند متوفی ۹-فاطمه یوسفی فرزند محمد حسن شماره شناسنامه ۲۱۲موالید صادره از بندرعباس فرزند متوفی .اینک با انجام تشریفات مقدماتی در خواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .٪ ن

دادرس شعبه اول دادگاه حقوقی بندرعباس - علوی

آگهی حصر وراثت

آقای عزت بهرامی سعادت آبادی دارای شناسنامه شماره ۵۶۰ به شرح دادخواست به کلاسه ۶۲۷/۱/۸۵/ح از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان یعقوب ناظری گهکانی به شناسنامه ۱۴۸۲۸ در تاریخ ۸۴/۶/۲۷ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :۱-فرج اله ناظری گهکانی فرزند جمعه شماره شناسنامه ۲۰۹ صادره از حاجی آباد پدر متوفی۲- عزت بهرامی سعادت آبادی فرزند حسین شماره شناسنامه ۵۶۰صادره از حاجی آباد مادر متوفی . اینک با انجام تشریفات مقدماتی در خواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد

دادرس شعبه اول دادگاه حقوقی بندرعباس - علوی

آگهی حصر وراثت

خانم حمیرا اعلا امجدی دارای شناسنامه شماره ۵۸۵ به شرح دادخواست به کلاسه ۶۴۵/۱/۸۵/ح از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان آرش رجائی بشناسنامه ۵۲۷۴ در تاریخ ۸۴/۹/۷ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱ - حمیرا اعلا امجدی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۵۸۵ صادره از تهران مادر متوفی .

با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد ویا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد . ٪ص

دادرس شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس - علوی

تاریخ: ۸۵/۶/۱۹ - شماره: ۱۷۷۱/۸۵